

Надежда
Петровна
Петрова

Подписано цифровой
подписью: Надежда
Петровна Петрова
Дата: 2023.10.06 14:23:07
+04'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Администрация муниципального образования Сурский район
МОУ СШ с.Кезьмино .

РАССМОТРЕНО

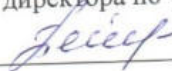
Руководитель ШМО учителей



Афоншина Л.М.
Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

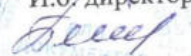
Зам. директора по УВР



Петрова Н.П.
Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Петрова Н.П.
Приказ №101 от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

с.Кезьмино 2023

Раздел 1.

Планируемые результаты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вредокружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и

соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

IV СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

1. Испытания (тесты)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,0 | 6,1 | 5,7 | 5,2 |
| | Бег на 60 м (с) | 11,1 | 10,2 | 9,4 | 11,5 | 10,7 | 9,9 |
| 2. | Бег на 1500 м (мин, с) | 8.30 | 7.55 | 6.40 | 9.10 | 8.15 | 7.03 |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.30 | 13.35 | 12.15 | 15.20 | 14.20 | 13.10 |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.55 | 17.05 | 15.45 | 21.30 | 19.40 | 17.15 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз) | 10 | 16 | 24 | 8 | 12 | 18 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 18 | 29 | 6 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |

| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|------|------|
| 5. | Челночный бег 3x10м (с) | 9,2 | 8,5 | 7,7 | 9,6 | 8,9 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 147 | 162 | 183 | 132 | 147 | 167 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 31 | 37 | 47 | 27 | 31 | 41 |
| 7. | Метание мяча весом 150г (м) | 23 | 27 | 34 | 15 | 19 | 23 |
| | Плавание на 50 м (мин,с) | 1.33 | 1.18 | 0.58 | 1.38 | 1.23 | 1.03 |
| | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) | 9 | 15 | 20 | 9 | 15 | 20 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки) | 10 | 20 | 25 | 10 | 20 | 25 |
| | Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

Раздел 2. Содержание предмета.

Знания о физической культуре (9 часов на протяжении всех уроков).

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная

физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.(21ч.)

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.(30ч.)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки(20ч).

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.(24ч.)

Баскетбол.

Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеп физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Раздел 3.

Тематическое планирование

| № п/п | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|-----------------|------|---|--------------|
| | план | Факт | | |
| 1. | | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 2. | | | Бег на короткие дистанции. Высокий старт | 1 |
| 3. | | | Бег на короткие дистанции 30м. | 1 |
| 4. | | | Бег на короткие дистанции. Челночный бег. 3 x 10м. | 1 |
| 5. | | | Бег 60 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 6. | | | Развитие скоростных возможностей в беге на 60 м. | 1 |
| 7. | | | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 8. | | | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 9. | | | Метание малого мяча. Развитие силовых качеств | 1 |
| 10. | | | Метание малого мяча на дальность на результат. | 1 |
| 11. | | | Прыжки в длину с места на результат. Терминология прыжков в длину. | 1 |
| 12. | | | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 13. | | | Бег 1000 м. | 1 |
| 14. | | | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 15. | | | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 16. | | | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 17. | | | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | 1 |
| 18. | | | Прыжки в высоту способом «Перешагиванием» | 1 |
| 19. | | | Прыжки в высоту. Разбег отталкивание. | 1 |
| 20. | | | Прыжки в высоту. Полёт приземление. | 1 |
| 21. | | | Соревнование по прыжкам в высоту способом «перешагиванием» | 1 |
| 22. | | | Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. | 1 |
| 23. | | | Технические приемы ловли и передачи | 1 |
| 24. | | | Передвижение игрока. Ведение мяча. | 1 |
| 25. | | | Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | 1 |
| 26. | | | Техника ведения мяча. | 1 |
| 27. | | | Техника бросков мяча. | 1 |
| 28. | | | Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требование техники безопасности | 1 |
| 29. | | | Строевая подготовка. | 1 |
| 30. | | | Акробатика | 1 |
| 31. | | | Акробатика | 1 |
| 32. | | | Строевые упражнения, висы и упоры. | 1 |
| 33. | | | Висы и упоры. | 1 |
| 34. | | | Способы лазания по канату. | 1 |
| 35. | | | Лазание по канату в три приёма. | 1 |
| 36. | | | Опорный прыжок. Разбег и отталкивание. | 1 |
| 37. | | | Опорный прыжок. Полёт и приземление. | 1 |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 38. | | Опорный прыжок. | 1 |
| 39. | | Упражнение общеразвивающей направленности (с предметами) | 1 |
| 40. | | Упражнение общеразвивающей направленности (без предметов). | 1 |
| 41. | | Упражнения общеразвивающей направленности. | 1 |
| 42. | | Висы и упоры | 1 |
| 43. | | Акробатические упражнения. | 1 |
| 44. | | Акробатические упражнения. | 1 |
| 45. | | Акробатические упражнения. | 1 |
| 46. | | Акробатические упражнения. | 1 |
| 47. | | Упражнения в виси. | 1 |
| 48. | | Развитие силовых способностей | 1 |
| 49. | | Краткая характеристика зимних видов спорта. Техника безопасности. | 1 |
| 50. | | Лыжные ходы | 1 |
| 51. | | Лыжные ходы Техника попеременного двухшажного хода | 1 |
| 52. | | Одновременно двухшажный ход. | 1 |
| 53. | | Одновременно двухшажный ход. | 1 |
| 54. | | Одновременно одношажный ход. | 1 |
| 55. | | Одновременно одношажный ход. | 1 |
| 56. | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 57. | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 58. | | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| 59. | | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| 60. | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 61. | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 62. | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 63. | | Техника передвижения на лыжах дистанция 1000м. На время. | 1 |
| 64. | | Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом. | 1 |
| 65. | | Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом. | 1 |
| 66. | | Техника поворотов в движении. | 1 |
| 67. | | Правила игры в баскетбол. Терминалогия в баскетболе. Техника безопасности на уроках по баскетболу. | 1 |
| 68. | | Технические приемы ловли и передачи мяча. | 1 |
| 69. | | Передвижение игрока. Ведение мяча. | 1 |
| 70. | | Технические приемы. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте. | 1 |
| 71. | | Техника ведения мяча. | 1 |
| 72. | | Тактика игры в баскетбол | 1 |
| 73. | | Тактика игры баскетбол | 1 |
| 74. | | Тактика игры в баскетбол | 1 |
| 75. | | Тактика игры в баскетбол | 1 |
| 76. | | Технические приемы. | 1 |
| 77. | | Технические приемы. | 1 |
| 78. | | Тактика игры в баскетбол | 1 |
| 79. | | Тактика игры в баскетбол | 1 |
| 80. | | Техника ведения мяча в движении. | 1 |
| 81. | | Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. | 1 |
| 82. | | Техника бросков мяча | 1 |

| | | | |
|------|--|---|---|
| 83. | | Индивидуальная защита. | 1 |
| 84. | | Тактические действия. | 1 |
| 85. | | Развитие скорости | 1 |
| 86. | | Развитие скорости | 1 |
| 87. | | Физическая культура в современном обществе. Правила соревнований. | 1 |
| 88. | | Высокий и низкий старт | 1 |
| 89. | | Высокий старт | 1 |
| 90. | | Тактические действия. | 1 |
| 91. | | Тактические действия. | 1 |
| 92. | | Тактика игры. | 1 |
| 93. | | Метание теннисного мяча | 1 |
| 94. | | Метание теннисного мяча | 1 |
| 95. | | <i>Бег на</i> короткие дистанции 30 м. | 1 |
| 96. | | Бег 60м. Эстафетный бег. | 1 |
| 97. | | Повторение техники высокого старта | 1 |
| 98. | | Повторение техники высокого старта | 1 |
| 99. | | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 100. | | Бег 1000 м. | 1 |
| 101. | | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | 1 |
| 102. | | Кроссовая подготовка. | 1 |